



11 がつ の よ て い こ ん だ て

千葉大学教育学部附属特別支援学校

2024年 令和6年	11月 こんだてめい	牛乳	血や肉になる (あか)	熱や力になる (きいろ)	体の調子をととのえ る (みどり)	エネルギー	タンパク質	脂質
11/1 (金)	カレーライス ツナサラダ ヨーグルト	○	豚肉 ツナ わかめ ヨーグルト	米 麦 サラダ油 さとう オリーブ油 じゃがいも カレールウ	玉ねぎ 人参 きゅうり きゃべつ グリンピース にんにく 大根	629 817	19.2 23.5	18.1 22.7
11/5 (火)	しよくぱん ミックスジャム こざかなサラダ こくとうビーンズ	○	豚肉 ちりめんじゃこ 黒糖ビーンズ ちくわ	食パン ミックスジャム 大豆油 ワンタンの皮 小麦粉 パン粉	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 干しいたけ 長ねぎ もやし 小松菜	595 758	21.0 26.7	16.5 20.0
11/6 (水)	ごはん とうふハンバーグ カレースープ はちみつレモン ほうれんそうソテー ゼリー	○	とうふ 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	米 麦 バターオイル じゃがいも カレールウ はちみつレモンゼリー	大根 人参 ほうれん草 きゃべつ しめじ もやし 玉ねぎ	620 805	20.8 26.6	18.0 22.5
11/7 (水)	わかめ ごはん にくじゃが みそしる	○	わかめ イカ 豚肉 とうふ 油揚げ みそ たまご	米 麦 サラダ油 大豆油 じゃがいも 白滝 さとう 小麦粉 パン粉	人参 玉ねぎ いんげん 長ねぎ	656 875	27.9 36.8	17.8 22.0
11/12 (火)	さつまいも ぱん まめごまサラダ りんご たまごスープ	○	鶏肉 ヨーグルト ひよこ豆 たまご わかめ	さつまいもぱん さとう マヨネーズ チャーメン ごまドレッシング	人参 大根 きゃべつ もやし たけのこ 玉ねぎ りんご 干しいたけ	566 740	26.6 35.5	18.8 23.6
11/13 (水)	ごはん とりつくねてりやき みそしる おさかな アーモンド こんぶに	○	鶏肉 昆布 厚揚げ 大豆 わかめ 小魚 みそ	米 麦 サラダ油 アーモンド じゃがいも	人参 しめじ 玉ねぎ 水菜	621 813	26.0 32.7	20.0 24.5
11/14 (木)	コッペパン ダブルチョコ チーズフォンデュ サンドコロケ やさしいため パイン	○	チーズ 豚肉 わかめ	コッペパン じゃがいも 大豆油 サラダ油 小麦粉 パン粉 ダブルチョコ	人参 干しいたけ もやし 玉ねぎ ピーマン 小松菜 しいたけ まいたけ しめじ	612 775	21.6 27.8	21.5 26.0
11/15 (金)	ごはん タラカレー たつた みそしる ゴマネーズ チーズ	○	タラ チーズ とうふ みそ わかめ ちくわ	米 麦 片栗粉 大豆油 ゴマ マヨネーズ	人参 長ねぎ きゅうり きゃべつ なめこ	592 773	26.1 33.4	20.1 24.2
11/18 (月)	中1リクエストこんだて みそラーメン はるさめサラダ チョコロール はるまき	○	豚肉 イカ みそ たまご	中華麺 バターオイル 春巻 春雨 さとう ごま油 大豆油 チョコロール	人参 長ねぎ コーン ほうれん草 きゅうり きゃべつ もやし	575 747	22.3 29.1	22.1 28.0
11/21 (木)	まめぱん のびチャーメンチ クリームスープ みかん ごこくとまめのサラダ	○	豚肉 五穀と豆ミックス 鶏肉 ハム チーズ 牛乳	豆パン じゃがいも 大豆油 小麦粉 パン粉	人参 長ねぎ きゅうり きゃべつ ほうれん草 玉ねぎ しめじ みかん	661 876	28.0 37.3	24.6 32.1
11/22 (金)	けんちん うどん ごまあえ いちご ヨーグルト	○	たまご なたと 豚肉 ちくわ いちごヨーグルト	うどん ゴマ さとう	人参 干しいたけ 大根 長ねぎ ごぼう 小松菜 もやし ほうれん草 白菜	589 755	28.0 35.9	18.3 22.8
11/25 (月)	ごはん マーボーどうふ きりぼしナムル ヨーグルト トマトるんるん あげぎょうざ レーズン	○	豚肉 とうふ みそ ハム ヨーグルトレズン	米 麦 サラダ油 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 ゴマ	人参 たけのこ 長ねぎ にら トマト 小松菜 もやし きゃべつ 干しいたけ	675 885	29.0 36.6	43.3 49.3
11/27 (水)	ごはん サバみそやき なめこじる いそに ジョア	○	サバ ひじき 大豆 ちくわ 油揚げ わかめ みそ ジョア 厚揚げ	米 麦 さとう	人参 いんげん なめこ 長ねぎ	647 846	30.8 39.8	20.6 26.0
11/28 (木)	メロンパン チキンオープンやき いためきゃべつの ごまサラダ トマトスープ	○	鶏肉 豆ミックス 豚肉	メロンパン 春雨 さとう ごま油 ゴマ じゃがいも	きゃべつ かぼちゃ 人参 玉ねぎ しめじ 小松菜 トマト	637 852	26.6 35.3	23.4 30.3
11/29 (金)	じゃごごはん ごぼうハンバーグ いもじる まめまめサラダ バナナ	○	ちりめんじゃこ 豚肉 ひよこ豆 厚揚げ みそ 大豆	米 麦 ゴマ さとも ごまドレッシング	大根 人参 きゅうり きゃべつ 小松菜 長ねぎ バナナ	666 876	29.3 38.8	19.9 25.1

※ 11月19日・20日・26日は入学選考及び予備選考のため
在校生の給食はありません。



基準値 (小)	650	21.1~32.5	14.4~21.6
基準値 (中)	830	26.9~41.5	18.4~27.6
基準値 (高)	860	27.9~43.0	19.1~28.6
月平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学部	623	25.5	21.5
中学部・高等部	813	33.1	26.6
中学・高等部	塩分	小 塩分	2.3

よくかんで食べよう!

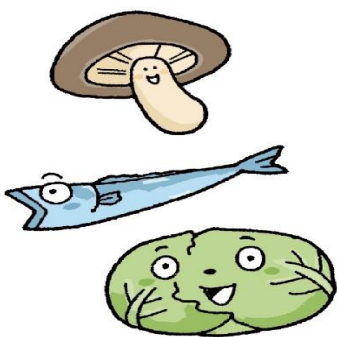
食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

11月8日は いい歯の日

しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。家族みんなで「いい歯」を自指しましょう!

かみごたえのある食べ物

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



満腹中枢はどこにあるの?



満腹中枢

満腹中枢は脳の視床下部というところにあります。視床下部はほかにも交感・副交感神経の働きや、体温の調節などを行っています。

